

# LOS MICROBIOS SE PROPAGAN A TRAVÉS DE LA DIARREA

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN EL HOGAR

Las heces humanas (la popó) son portadoras de bacterias que causan infecciones, y estas se encuentran en nuestras manos o pueden llegar a ellas cuando usamos el inodoro o cambiamos pañales. Las infecciones se propagan fácilmente cuando tocamos la comida, nuestra boca, los juguetes y otras cosas con las manos sucias.

## DETENGA LA PROPAGACIÓN DE INFECCIONES EN EL HOGAR

1. **Lávese las manos** después de ir al baño o de cambiar pañales, y antes de preparar alimentos o bebidas.
2. **Tire los pañales sucios** en una bolsa o un contenedor con tapa cerrados.
3. **Limpie el lugar donde cambia los pañales** después de cada uso con un atomizador o toallitas desinfectantes, o con lejía a base de cloro diluido.

## SI SU HIJO TIENE DIARREA, EVITE QUE SE PROPAGUE

1. **No lo lleve a la guardería o la escuela** hasta pasadas por lo menos 24 horas desde el último episodio de diarrea; y quizás más tiempo para ciertas enfermedades como la Shigellosis (disentería bacilar causada por la *Shigella*).
2. **Mantenga sus juguetes separados y lávelos** con agua caliente con jabón todos los días.
3. **No lo deje nadar en piscinas** ni meterse al agua de los parques acuáticos hasta pasados dos días desde el último episodio de diarrea; y quizás más tiempo para ciertas enfermedades.
4. **No lo bañe junto con otros niños.**
5. **Lave su ropa por separado** con agua caliente.

## ADQUIERA EL HÁBITO DE LAVARSE LAS MANOS

1. **Enseñe con el ejemplo** lavándose las manos junto con él.
2. **Ponga una ilustración que muestre el acto de lavarse las manos** junto al lavamanos para recordárselo.
3. **Recompénselo** cada vez que se lave las manos, hasta que se vuelva costumbre.
4. **Enséñele** a su hijo a lavarse las manos por el tiempo que le tome cantar la canción del Abecedario, Las Mañanitas o “Cumpleaños feliz” dos veces.

